



GÜZELLİK

Geçiş mevsiminde pürüzsüz bir cilt için uzmanından 10 etkili öneri. **sf 8-9**



AYIN GÖSTERİSİ

Dünyaca ünlü bale topluluğu Saint Petersburg Ballet Theatre Kuğu Gölü ve Uyuyan Güzel gösterileri 17-18 Mart'ta TİM Show Center'da, kaçırmayın! **sf 12**

BENİM TATİLİM

Etstur dünyanın dört bir yanından macera dolu rotaları, Gazete 'M' okurları için önerdi... **sf 6**



BENİM SEÇTİKLERİM

Beylikdüzü Migros AVM vitrinlerine yeni çıkan ürünler, son trendler... **sf 4-5**



BENİM BURCUM

Burcunuz ne söylüyor? Hande Kazanova Gazete 'M' okurları için yazdı. **sf 15**

App Store /bmigrosavm
beylikdüzumigrosavm.com

Gazete M

Sayı: 170 Mart / Nisan 2018 Beylikdüzü Migros AVM'nin ücretsiz yayınıdır



ETKİNLİK

Yeni Aktiviteleri Çok Seveceksiniz!

Beylikdüzü Migros AVM'ye hep geleceksiniz

Salı
Hazel Kurtuldu
ile Yoga
Saat: 11.00

Perşembe
Royal Dans
Akademi ile Salsa
Saat: 19.00

Cumartesi
Kreas Sanat
Akademi ile
Çocuk Orkestrası
Saat: 11.30

Çarşamba
Royal Dans
Akademi ile Zumba
Saat: 11.00

Cuma
THE GYM
ile Pilates
Saat: 11.00

Salsa Pratiği
Saat: 14.00

Ücretsiz



Salsa



Yoga



Zumba



Pilates



Ritim

ÇOCUK KULÜBÜ

Beylikdüzü Migros AVM Çocuk Kulübü'nün minik ziyaretçilerimiz için hazırladığı eğlenceli, yaratıcı ve öğretici atölye çalışmaları mart boyunca da devam edecek. Çocuk Kulübümüzde çocuk atölyeleri her hafta sonu farklı temalarda 14.00-17.00 saatleri arasında yapılıyor. Katılımın ücretsiz olduğu etkinliklerde mart ayında da çok ama çok eğleneceğiz. **sf 2**



BENİM GAZETEM

iPad'e özel tasarlanan gazetemize ulaşmak için, App Store'dan Beylikdüzü Migros AVM Gazete 'M' uygulamasını indirmeniz yeterli.





Bu Etkinliklerimizi Çok Seveceksiniz

Beylikdüzü Migros AVM, yılın en güzel etkinliklerinden birine imza attı! 27 Şubat'tan itibaren salıdan cumartesiye, her gün düzenlenen etkinliklerimiz sizlerden yoğun ilgi görüyor. Ücretsiz düzenlenen aktivitelerimize katılmak için acele edin!

Salı / Saat: 11.00



Hazel Kurtuldu ile Yoga Dersleri

Yoga, beden, zihin ve ruhu tamamen eğiten kişinin kendisini tanımasını sağlayan dünyadaki en eski kişisel gelişim metodu. Hazel Kurtuldu eğitimliğinde şubat ayında başlayan yoga dersleri mart ayında da devam edecek.

Çarşamba / Saat: 11.00



Royal Dans Akademi ile Zumba

Jennifer Lopez'in de aerobik eğitmeni olan Beto Perez'in, 1990'lı yıllarda keşfettiği zumba çok sevildi ve tüm dünyaya yayıldı. Siz de Royal Dans Akademi'nin deneyimli eğitmenleriyle zumba yaparak hem formda kalın hem de eğlenin.

Perşembe / Saat: 19.00



Cumartesi / Saat: 14.00

Royal Dans Akademi ile Salsa

Latin Amerika'nın bu büyülü dansını öğrenmek için geç kalmış sayılmazsınız! Royal Dans Akademi'nin eğitmenleri ile perşembe günü derslere katılın cumartesi günü de saat 14.00'da pratik yapmaya Beylikdüzü Migros AVM'e gelin.

Cuma / Saat: 11.00



THE GYM ile Pilates

Pilatesin muhteşem faydalarından güçlü bir beden, düzgün bir duruş ve dingin bir zihin için Gamze hoca eşliğinde düzenlenen pilates derslerini kaçırmayın.

Cumartesi / Saat: 11.30



Kreas Sanat Akademisi ile Çocuk Orkestrası

Bu atölye çalışmasında çocuklar ritim enstrümanlarını çalmayı öğrenecek. Birlikte müzik yapan çocuklar hem bir bütünün parçası olmayı öğrenecek hem de müzikal yönlerini keşfedecek.

8 Mart'ta Kadın Kadına

Bugüne kadar sayısız etkinliğe imza atarak ziyaretçilerini ünlü isimlerle bir araya getiren Beylikdüzü Migros AVM, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde Tuğba Khan'ı ağırladı. 15.00'da başlayan etkinlikte aşk ve ilişkiler üzerine söyleşi yapan Khan, 20 ziyaretçimize de özel aşk analizi yaptı.



Yarıyıl Tatilinde Çok Eğlendik!

Beylikdüzü Migros AVM Çocuk Kulübü, yarıyıl tatili boyunca her gün farklı bir serüvene eşlik etti. Birbirinden farklı meslek gruplarının tanıtıldığı, çocukların zihinsel gelişimine de katkı sağlamak amacıyla uzman eğitimciler eşliğinde yapılan atölyelere ilgi büyüktü.



Değerli Okuyucularımız,

Beylikdüzü Migros AVM, renklenen vitrinleri ve aktiviteleri ile birlikte bahara merhaba diyor. Bu yıl baharı karşılarken siz değerli ziyaretçilerimizi yine çok özel etkinliklerle buluşturmaya devam ediyoruz. 27 Şubat'ta başladığımız aktivitelerimiz mart ayı boyunca salıdan cumartesiye her gün, Beylikdüzü Migros AVM'de devam edecek.



Hazel Kurtuldu eğitimliğinde şubat ayında başlayan yoga dersleri her salı devam edecek. Yoga ile hem zihninizi hem de bedeninizi dinlendireceksiniz. Dansa meraklı ziyaretçilerimiz Royal Dans Akademisi'nin deneyimli eğitimcileri eşliğinde çarşamba günleri zumba, perşembe günleri de salsa derslerine katılabilir. Cumartesi günü de salsa derslerinde öğrenilen hareketlerin pratik uygulamasını yapabileceksiniz. Bahara formda girmek isteyen ziyaretçilerimiz de cuma günleri pilates derslerine katılabilir.

Etkinlerimizi düzenlerken minik ziyaretçilerimizi de unutmadık... Hafta içi derslerin yoğunluğundan etkinliklere vakit bulamayan çocuklarımız için cumartesi günleri Kreas Sanat Akademisi ve Çocuk Orkestrası ile müzikli bir etkinlik düzenledik. Bu çalışmayla birlikte müzik yapan çocuklar hem bir bütünün parçası olmayı öğrenecek hem de müzikal yönlerini keşfedecek.

Çocuk Kulübü Atölyelerimize Bekliyoruz

Beylikdüzü Migros AVM'nin çocuk kulübü atölyeleri yarıyıl tatilinde minik ziyaretçilerimize meslekleri tanıttı. Aşçıktan çiçekçiliğe, mimarlıktan kimyagerliğe, ressamlardan botanikçilere kadar her biri kendi alanında uzman olan eğitimcilerin yer aldığı meslek atölyelerine ilgi büyüktü. Sömestirde çocuklarımız için düzenlediğimiz NASA Uzay Atölyeleri hem çocukların hem de yetişkinlerin ilgi odağı oldu. Uzayın ve bilimin eğlenceli dünyasında eğlenen çocuklar, etkinlik süresince uzayı keşfetti. Beylikdüzü Migros Çocuk Kulübümüz mart ayında da her hafta sonu yapılmaya devam edecek. Farklı ilgi alanları ve yaş gruplarına göre hazırlanan atölyelerimize tüm çocuklarımız davetlidir. Mart ayı programının içeriğine gazetemizden ya da sosyal medya hesaplarımızdan ulaşabilirsiniz.

Dünya Kadınlar Günü

Bugüne kadar sayısız etkinliğe imza atarak ziyaretçilerini ünlü isimlerle bir araya getiren Beylikdüzü Migros AVM, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde Tuğba Khan'ı ağırladı. 8 Mart'a özel gerçekleştirdiğimiz etkinliğimizde Khan, aşk ve ilişkiler üzerine ziyaretçilerimizle söyleşi yaptı. Ayrıca 20 ziyaretçimize de bire bir özel aşk analizi yaptı.

Çocuk Şenliğimize Davetlisiniz

Her yıl olduğu gibi bu yıl da 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nı hep birlikte kutlamak için Beylikdüzü Migros AVM'de buluşacağız. Bu yılın sürprizi Moğol Sirk'i. İzleyenlere eğlenceli anlar yaşatacak sirk gösterisinde, 30 hulahop çemberini aynı anda çevirebilen lastik kız, 280 kiloyu taşıyabilen süper güçlü adam ve yer çekimine meydan okuyan uçan akrobatların heyecanlı performanslarına tanık olacaksınız. Şenliğimizde çevre okulların katılımıyla düzenlenecek dans gösterileri, balon ve köpük şovları gibi birçok etkinlik de düzenlenecek. Tüm ziyaretçilerimizi bayram coşkusuyla yaşamak için Beylikdüzü Migros AVM'ye bekliyoruz.

Bu ay da gazetemizin içeriği bahar gibi capcanlı ve neşeli konulardan oluşuyor. Vitrinlerimize yeni çıkan ürünlerden çocuk sağlığına, güzellikten vizyona yeni girecek filmlere kadar hayatımıza güzellik katacak önerileri ve konuları beğenerek okuyacağınızı umuyorum.

Beylikdüzü Migros AVM'nin etkinliklerinde ve yeni sayımızda buluşmak dileğiyle...

Anıl Kutlu

Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkez Müdürü

AK

Uzayı Keşfettik!

Beylikdüzü Migros AVM 27 Ocak-02 Şubat tarihleri arasında NASA Uzay Atölyeleri'ne ev sahipliği yaptı. Uzayın ve bilimin eğlenceli dünyasında eğlenen çocuklar, etkinlik süresince güneş sistemindeki gezegenleri ve yıldızları teleskopla gözlemlerken, NASA astronotlarını, astronot kıyafetlerini inceleme fırsatı da yakaladı. Atölye çalışmalarında kinetik kum havuzuna göktaşlarını düşürerek kendi kraterlerini oluşturan küçük astronotlar, hayal güçlerini kullanarak kendi uzay istasyonunu inşa etti. Etkinlikte, sadece çocukların değil yetişkinlerin de merakla takip ettiği NASA Uzay Üssü videosu gösterilirken tüm katılımcı çocuklara "NASA Uzay Kaşifi" sertifikası verildi.



23 Nisan Çocuk Şenliğimize Bekliyoruz!

23 Nisan'ı, bu yıl da birlikte coşkuyla kutlayacağız. Alışveriş merkezimiz tarafından Türkiye'ye getirilen Moğol Sirk'i izleyenlere heyecanlı anlar yaşatacak. Sirkte 30 hulahop çemberini aynı anda çevirebilen lastik kız, 280 kiloyu taşıyabilen süper adam ve akrobatların heyecanlı performansları yer alıyor. Şenliğimizde çevre okulların katılımıyla düzenlenecek dans gösterileri ziyaretçilerimize keyifli anlar yaşatacak. Balon Şov, Bubble Şov gibi sürpriz etkinliklerin yer alacağı şenliğimize tüm ziyaretçilerimizi bekliyoruz.



Kalben Konseri

Sevgililer Günü kapsamında düzenlenecek olan Kalben Konseri 5 Mayıs 2018 Cumartesi gününe ertelenmiştir.



Mavi

Süper mavi

Dünyada denim uzmanlığıyla adından söz ettiren Mavi'nin global yüzü Romee Strijd, bu sezon markanın yeni inovasyonu olan "Süper Mavi" koleksiyonunu tanıtıyor. İkonik moda fotoğrafçısı Mariano Vivanco tarafından Londra'da çekilen küresel ilkbahar / yaz 2018 kampanyasında Romee'ye Jordan Barrett eşlik ediyor.

Watsons



Göz makyajı

Watsons, en sevilen makyaj markalarını müşterilerine sunmaya devam ediyor. Makyaj alışkanlıklarınıza yepyeni bir yön verecek, son dönemin en çok takip edilen makyaj markalarından Makeup Revolution göz, dudak ve yüz makyajı ürünleriyle şimdi Türkiye'de, sadece Watsons mağazasında. Tek palette 32 farklı karıştırılabilir, mat ve parlak renkler içeren far paleti ihtiyaçlarınızı fazlasıyla karşılayacak.

Bahara hazırlık

Boyner'de şimdi ilkbahar-yaz modasını keşfederek gardirobunuzu birbirinden şık parçalarla yenileme zamanı. Boyner, bahar aylarına hareket ve neşe katacak renkli koleksiyonları, günün her anına eşlik edecek kombinleri ve özlediğimiz ilkbaharın hafifliğini yansıtan tasarımları moda severlerle buluşturuyor.

Boyner



Altın ışıltılar

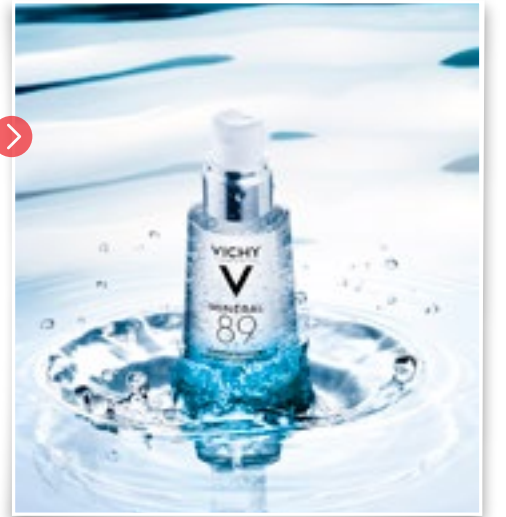
Dönemin trend desenlerini, kendine özgü tasarım diliyle birleştiren English Home "Altın Işıltısı"nı sizlerin beğeninize sundu. Son dönemin trendi olan altın rengi; dekorasyon ve tekstilde de kendini sıkça gösteriyor. English Home'a özgü özel olarak tasarlanan bu temada, altın renginin zengin görünümünü kraliçe taçları ve arılar süslüyor.



English Home

Yeni nesil nem bakımı

İsmi yüzde 89 oranındaki Vichy Mineralli Termal Suyu'ndan alan Mineral 89, doğal kaynaklı hyalüronik asit içeriyor. Ürün, hyalüronik asit ile cilde nem verirken, Vichy Mineralli Termal Suyu ile cilt bariyerini güçlendiriyor.



Zengin pigmentler

Flormar'ın yeni koleksiyonu "Free Spirit", bahar ruhu ile festival sezonunun başladığı bu günlerde; dikkat çeken renkleri ile cilt tonunu düzenleyen kremden makyaj bazına, far paletinden dudak kalemine, rujdan maskaraya kadar uzanan ürünleri genç ve enerjik ambalajlar ile bu sezon da sizi baştan yaratmaya hazır.

Flormar



Çiçeklerin zarif dansı

Mon Guerlain'e eklenen Florale kokusu sabah çiğ damlası ile açılmış bir çiçekten esinlenilen taze ve nazik bir yorum. Guerlain Parfümörü Thierry Wasser tarafından keşfedilen yeni bir stil. Büyük miktarlarda kullanılan yasemin, Mon Guerlain'in lavanta-vanilya notaları ile birleştiğinde çarpıcı sonuçlar ortaya çıkartıyor.





Penti

Bahar çiçekleri

Penti, 2018 İlkbahar/Yaz Koleksiyonuyla renkli bir ev stili sunuyor. Sosyal hayattan evlere taşınan, rahatlığın yanında sezonun öne çıkan renk ve desenlerini bir araya getiren Penti Ev Giyim Koleksiyonu'nda bahar çiçekleri ve mimozalar öne çıkıyor. Konforlu şıklık, sarı ve yeşil tonlarında kendini bulurken avokado yeşili ve şeker figürleri pijama takımlarını süslüyor.



Samsung

Kablosuz şarj

Samsung'un ikonik dairesel kablosuz şarj cihazı Wireless Charger yeni ve inovatif tasarımı ile fark yaratıyor. Cihaz kullanıcının ihtiyaçlarına bağlı olarak hem şarj pedi hem de stand olarak kullanılabilir. Siyah ve gold renk seçenekleri bulunan Samsung Wireless Charger modern ve çok yönlü tasarımıyla tüm ev veya işyerlerinde mükemmel bir uyum yaratıyor.

23 Nisan'a özel koleksiyon

LC Waikiki, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'na özel koleksiyonuyla çocukların neşesine ortak oluyor. 23 Nisan'ın enerjisine ayak uyduran, kırmızı, mavi ve pembe tonların öne çıktığı koleksiyona minimal desenler, puantiyeler ve pırıltılı detaylar hareket katıyor. Koleksiyonda zarif kızlara şıklık vadeden uçuşan tüllü etekler, pul ve puantiye detaylarıyla fark yaratırken, erkek koleksiyonunda da kullanılan puantiyeler kız ve erkekler arasında uyum sağlıyor.

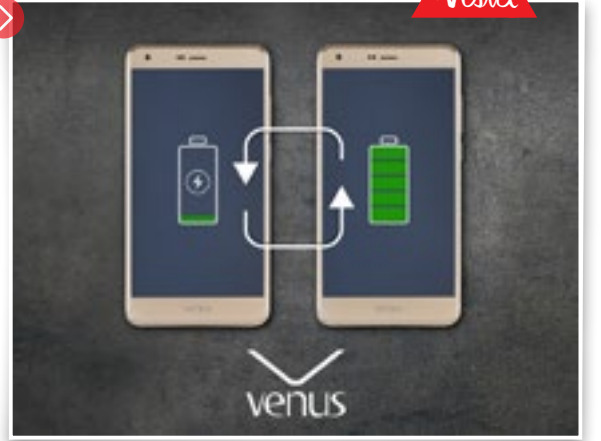
LC Waikiki



Güçlü batarya

Vestel Venus ailesinin son üyelerinden V4, 5000 mAh gücündeki bataryasıyla dikkat çekiyor. Güçlü bataryası sayesinde enerjisini başka telefonlarla da paylaşabilen Venus V4, 8.7 mm kalınlığıyla incelikten ödün vermeyen, şık metal tasarıma sahip. Venus V4 sahipleri, enerjisini hem kendi kullanıyor hem de bir OTG kablo vasıtasıyla sevdikleriyle paylaşabiliyor.

Vestel



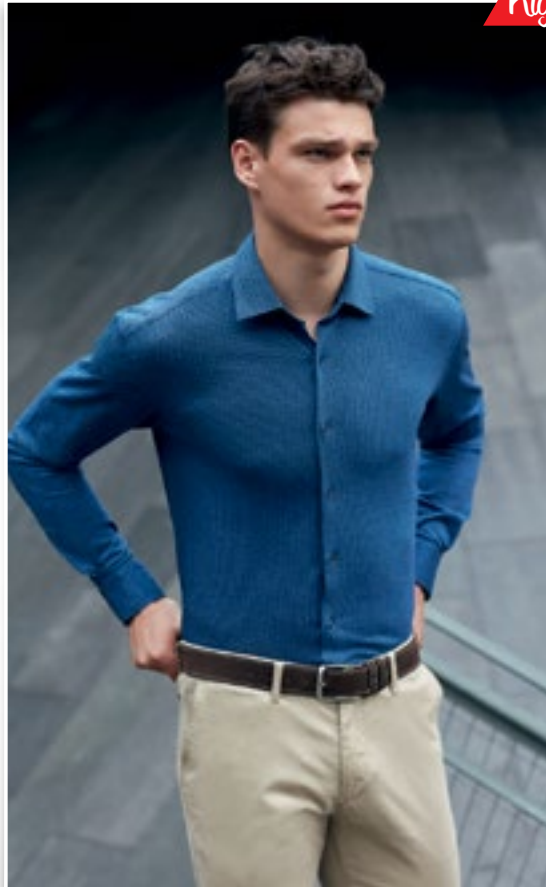
Dört mevsime uygun

Kiğılı, birbirinden şık parçalarıyla erkeklerin hayatlarının her anında iyi görünmesini ve konforlu hissetmesini sağlıyor. Yüzde 100 pamuktan üretilen, ince ve nefes alan vual kumaştan gömlekler ipek benzeri görünümüleriyle çok şık ve dört mevsim kullanıma uygun. Spor pantolonlar rahat kesimi ve terletmeyen yapısıyla konforlu seçenekler arasında.

Koton



Kiğılı



Trençkot mevsimi

Koton, en moda trençkot modelleriyle ilkbahar-yaz sezonunun kilit parçalarını oluşturuyor. Farklı tarz ve model seçenekleriyle sezona sunulan tasarımlar bahar kombinlerinin olmazsa olmaz parçaları arasında gösteriliyor. Koton Trençkot Koleksiyonu uzun, kısa ve midi boy tasarımları farklı renk ve silüetlerle bir araya getiriyor.



Etstur ile Dünyayı Gezin

Gezgin ruhlu okurlarımız için Etstur dünyanın dört bir yanından macera ve eğlence dolu rotaları Gazete'M için önerdi... Bu turlara ve diğerlerine katılmak için Etstur ofisi Beylikdüzü Migros AVM giriş katta hizmetinizdedir.



Lizbon & Endülüüs

Endülüüs, Avrupa'nın en popüler turistik ve egzotik seyahat rotalarından biri. Endülüüs'teki yerleşimlerin ortak özelliği Emevi mimarisinin en güzel örneklerini barındırması. Malaga, Marbella, Granada ve Kurtuba Endülüüs rotasında yer alan belli başlı kentlerden. Çinili başkent unvanıyla Lizbon'da Tejo Nehri, São Jorge Kalesi, Alfama, Alcantara, keşifler için uğurlamaların yapıldığı Belem Kulesi, Keşifler Anıtı ve Jeronimus Manastırı ünlü ziyaret noktaları.



Barselona & Madrid

Türkiye çıkışlı en popüler İspanya turları Madrid gidiş ve Barselona'dan dönüş şeklinde düzenleniyor. Madrid'de Kraliyet Sarayı, Plaza Espania, Cervantes Anıtı, Puerta Del Sol Alanı, Alcalá Kapısı, Neptün Çeşmesi, Cibeles Çeşmesi gibi önemli ziyaret noktaları. Barselona zaten çığırın bir şehir. Kendinizi Çiçek Yolu'na bırakın, sonrasında başta La Sagrada Familia, Gaudi'nin evleri olmak üzere kenti keşfetmeye devam edin.



Benelux & Paris & Amsterdam

Bir haftalık düzenlenen bu tur sayesinde Avrupa'nın en gözde destinasyonlarını kısa sürede keşfetme olanağı bulacaksınız. Turun programında Brüksel, Paris, Lüksemburg ve Amsterdam ziyaret ediliyor. Brüksel ziyaretinde dileyenler Brugge'a düzenlenecek tura da katılıp Avrupa'nın bu en zarif kentini görme fırsatı da buluyor. Lüksemburg'dan Amsterdam'a gidişte Köln'e kısa bir ziyaret de yapılıyor.



Klasik İtalya

Tarih, sanat ve lezzet üçlüsünün aynı noktada kesiştiği bir kültürle tanışma vakti geldi diyenler için Klasik İtalya Turu iyi bir seçenek. Roma'da başlayan macera, Floransa'ya uzanıp Venedik'te bitebilir ya da Vatikan'da kısa bir tarih molası verip Milano'ya uzanabilir. Kendinizi kimi zaman İspanyol Merdivenleri'nde etrafı seyir dalarken kimi zaman da Pisa Kulesi'nin önünde fotoğraf kadrājına girme-ye çalışırken bulabilirsiniz.



Küba

Kumsalları, kahvesinin keskin kokusu, mutlu insanları, müzikleri, nostaljik arabaları ile Küba tam bir cennet! Hakkında çok şey bilinen ama gezmeden anlaşılamayan ütöpik bir ada. Özellikle kış tatili için mükemmel bir seçenek! Havana, Cienfuegos, Trinidad, Santa Clara, Varadero ve kristal berraklığındaki denizi ve rengârenk sualtıyla Cayo Largo ve Cabo San Antonio başlıca duraklarınız olacak. Küba'nın neşesi ve enerjisi size iyi gelecek!



Fas - Kraliyet Şehirleri

Akdeniz ile Atlas Okyanusu arasında egzotik bir ülke var karşınızda... Marakeş, Fez ve Kazablanka; Atlas Dağları'nın görkemi ve Atlantik kıyılarının neşesiyle buluşur bu coğrafyada. Her adımınızda karşınıza çıkabilecek sevimli evlerin yanı sıra V. Muhammed Meydanı, II. Hasan Camisi ve Bab Mansur süsler yolculuğunuzu. Panoramik Marakeş, Kazablanka, Fez, Rabat şehir gezileri bu turun önemli duraklarından.



Hong Kong & Bangkok & Singapur

Uzak Doğu'nun gizemli ve egzotik ülkelerini bir haftada keşfetmek isterseniz bu tur tam size göre. Hong Kong'da Victoria Tepesi, Repulse Bay ve Tin Hau Tapınağı, Aberdeen Balıkçı Barınağı, Okyanus parkı görülecek yerler arasında. Bangkok şehir turunda kentin turistik yapılarını bir arada görebileceksiniz. Yüzen Çarşı gezisini kaçırmayın. Kuala Lumpur ve Singapur da hem doğal güzellikleri hem de yapılarıyla sizi büyüleyecek.



İtalya & İsviçre & Fransa

Avrupa'nın en güzel ülkelerini kısa bir sürede keşfetmek istiyorsanız kısa zamanda üç ülkeyi görebileceğiniz bu tura katılabilirsiniz. İsviçre, Fransa ve İtalya'nın en güzel kentlerinin baş yapıtlarını görebilecek ve kültürleri keşfedebileceksiniz. Zürih, Cenevre, Lyon ve Milano turun ana durakları. Dileyen Lozan, Montreux, Bern, Luzern, Annecy, Portofino, Cinque Terre, Verona ve Garda Gölü ve Como Gölü gezilerine de katılabilir.

Beylikdüzü Migros AVM

23 Nisan

Çocuk Şenliği



23 Nisan
Saat: 16.00

Moğol Sirki

Hayvansız Gösteri



21-22 Nisan
Saat: 14.00

Balon Şov



21-22 Nisan
Saat: 14.00

Bubble Şov



23 Nisan

Okul Dans Gösterileri





GazeteM

GEÇİŞ MEVSİMİNDE
PÜRÜZSÜZ BİR CİLT İÇİN

10 Öneri

Havanın etkisiyle ciltte gerginlik, dökülme ve çatlaklar oluşabiliyor. Açık hava ile iç mekânlar arasındaki sıcaklık farkı da ciltteki kuruluğu artırabiliyor. Memorial Hizmet Hastanesi Dermatoloji Bölümü'nden Uzm. Dr. Selma Salman, geçiş mevsimlerinde sağlıklı bir cilt için yapılması gerekenleri anlattı.

1



Kendi kanınızla gençleşin

PRP (Platelet Rich Plasma) yani trombositten zengin plazma, kişiden alınan bir tüp kanın santrifüj edilerek bileşenlerine ayrıştırılması ile elde edilmektedir. PRP trombositten ve dolayısıyla trombosit içinde mevcut olan büyüme faktörlerinden zengin bir sıvıdır. Elde edilen sıvının tedavi edilecek bölgeye enjekte edilmesiyle cildin kaybettiği nem tekrar kazandırılarak ciltte aydınlanma sağlanır. PRP ve mezoterapi ile kombine edilebilen ve kolajen üretimini artıran altın iğneli radyofrekans, dermapen gibi yöntemler de bu mevsimde hasar gören cildi onarmada yardımcı olur.

2



Cildinize göre nemlendirici kullanın

Yüze kullanılacak nemlendirici seçilmeden önce dermatoloji uzmanı tarafından yapılan analizle cildin kuru, karma veya yağlı olup olmadığı belirlenmeli, daha sonra seçim yapılmalı. Kullanılan ürünlerin nem çekme özelliği olan maddeler içermesine dikkat edin. Nemlendirici olarak su bazlı ürünler yerine daha yoğun içerikli ürünler önerilebilir.

3



Gözeneklerin tıkanmamasına özen gösterin

Yüze uygulanacak yağ bazlı ürünlerin avokado, çuha çiçeği veya bademden elde edilen gözenekleri tıkamayacak içeriğe sahip olmasına dikkat edilmeli. Gözeneklerin tıkanmasına neden olan ürünler yüzde yağlanma ve sivilcelenmeye neden olabilir.

4



Temizleme jelleri yerine sabun kullanın

El hijyenini sağlamak için ıslak mendil, kolonya, el temizleme jelleri gibi cildin Ph dengesini bozabilen kimyasal yükü yüksek ürünler yerine renksiz kalıp sabunlar kullanın.

5



Ayaklarınızı ihmal etmeyin

Topuklardaki sertleşme ve çatlak oluşumu yaşamı olumsuz etkileyebilir. Nemlendirme sıklığını artırmakla birlikte, deriyi tahriş etmeden periyodik olarak topuklardaki ölü deriyi soymayı sağlayan dermatoloji uzmanının önerdiği ürünleri kullanmak fayda sağlar.

6



Kaynar suyla yıkanmayın

Çok sıcak banyodan kaçınmak ve banyoda geçirilen zamanı azaltmak, cilt sağlığı bakımından fayda sağlar. Vücudun yağ bariyerini bozan sıcak banyo nem kaybına yol açabiliyor. Çok sıcak suyla yıkanmak yerine ılık suyla duş tercih edilmeli.

7



Güneş koruyucu kullanın

Güneş ışınlarının ciltte yarattığı lekelenme, yaşlandırma ve cilt kanseri gibi olumsuz etkiler yaz ayları kadar olmasa bile diğer aylarda da devam etmektedir. Güneşin zararlı ışınlarından korunmak için cilt bakımının vazgeçilmez basamağı güneş koruyucuların kullanılmasına devam edilmelidir.

8



Odanızı havalandırın

Isıtma araçları, ev ve ofis ortamında hem sıcak hem de kuru bir havaya yol açmakta. Bu durumun önüne geçmek için eve ve ofise alınacak nem sağlayıcı cihazlar faydalı olabilir. Odanın havalandırılması da içerideki havanın kurumasının önüne geçer.

9



Mezoterapi ile parıldayan bir cilde sahip olabilirsiniz

Hasarlanan cildin bakımı için mezoterapi uygulamaları yapılabilir. İlaç ve bitki özü karışımlarının ihtiyaç duyulan bölgeye küçük hacimlerle enjekte edilmesiyle gerçekleştirilen mezoterapi işlemiyle; hücre ve bağ dokusu yenilenmektedir.

10



Alkol oranı yüksek toniklerden uzak durun

Yüz derisinin çok kuru ve hassas olduğu durumlarda, yoğun peeling sağlayan ürünler, kil maskesi ve alkol oranı yüksek toniklerden uzak durulmalı. Yüzdeki yağ bariyerini yok eden bu tür ürünler soğuk havanın olumsuz etkilerine karşı cildi savunmasız bırakır. Bunların yerine cildi kurutmayan temizleme sütleri ve köpükler, alkol içermeyen tonikler ve nemlendirici maskeler tercih edilmeli.



Eşya Biriktireyim Derken

Eşya biriktirme sorununu hepimizin zaman zaman yaşadığı bir gerçek. Nöroloji Uzmanı Dr. Mehmet Yavuz, bahar temizliği yaptığımız bugünlerde bu sorundan kurtulmanın yollarını anlatıyor.



Dispozofobi, kompulsif biriktirme hastalığı, istifçilik de denilen bu hastalık, değersiz, sağlıksız, kullanılmayan tüm eşyaların biriktirilmesi ve atılamaması durumuna denir. Tutumlu olmak, bazı eşyaları ileride lazım olabilir düşüncesi ile saklamak biriktirme hastalığı değildir. Biriktirme hastalığında, toplanan ve bir türlü atılamayan eşyalarda bir düzensizlik ve tutarsızlık vardır. Bu yüzden koleksiyonculuktan da çok farklıdır. Koleksiyonerler, sadece bir ya da birkaç alanla alakalı eşyaları toplarlar. Üstelik toplanan eşyalarda bir düzen ve intizam vardır. Hobilerini belirli bir disiplinle yürütürler. Biriktirme hastalığında ise düzensiz ve dağınık bir toplama vardır.

Nüfusun YÜZDE 3'ü Biriktiriyor

Bu hastalığın insanlarda görülme sıklığı azımsanmayacak sayıdadır. Nüfusun yüzde 3'ü hatta belki daha fazlasında biriktirme sorunu bulunduğu tahmin edilmektedir. Bu hastalık, genellikle çok gizli tutulduğundan kesin bir rakam vermek mümkün değildir. Hastalar her şeyi biriktirir. Ama en çok

biriktirilen eşyalar; kâğıt, gazete, mektup, plastik eşyalar, ev araç gereçleri, torba ve giyim eşyalarıdır. Ayrıca bu hastalarda kişilik bozuklukları da sık görülmektedir. Sorunlarının farkında olmadıkları gibi kendilerine müdahale edilmesine, evlerinin boşaltılmasına çok kızarlar. Hatta eşyalarının atılmasına engel olurlar, bağırırlar ve sakladığı eşyasına zarar gelmesi ya da kaybolması durumunda büyük acılar çekerler. Böylelikle eski dergiler, kitaplar, broşürler, giysiler bir türlü atılamaz ve biriktikçe birikir. Özellikle ödemesi yapılmış faturalar bir gün olur da işe yarar düşüncesi ile bir türlü atılamaz, elektronik postalar okunur ve bir türlü silinemez, çalışma masasının üzerinde, dolapların içinde bir sürü işe yaramaz kitaplar, evraklarla dolar taşar. Evde yıllar boyu süregelen biriktirme nedeniyle artık adım atılacak yer kalmaz. En kötüsü de bir şey aradığında da zaten bulunması imkânsız hale gelmiş olur. Kişinin psikolojik haritasında da davranış bozuklukları, genel bir kaygı ve gerilim hali vardır. Kişi, kendini bir türlü rahat hissedemez.

En önemli sorunlardan bir tanesi de biriktirilen maddeler nedeniyle ev ya da iş yeri, yaşam alanı olmaktan çıkar. Durum o kadar karışık hal alır ki, tüm odalar tıka basa eşya ile dolu bir hal alır. Eşyaların biriktirilmesinde belirli bir düzen de olmadığı için, aynı eşyanın zaten var olduğu unutulur ve tekrar tekrar alınır. Biriktirme hastalığı olanlarda tüm eşyalar gerekliliği gibi algılanır ve bir türlü atılamaz. Örneğin doğal gazla ısınmaya geçtiği için soba kullanmayı bırakmış olan bir kişi, gün gelir de tekrar soba kullanmaya başlarım diye, gazete kâğıdı, mukavva gibi eşyaları bir türlü atamaz.

Çocukluktan Başlayabilir

Biriktirme hastalığı, çocukluk dönemlerinden kalem, silgi vs. gibi eşyaların biriktirilmesi ile başlamasına rağmen daha çok 50 yaşından sonra görülmektedir. OKKB'li yani takıntılı hastalıkların yüzde 5'inde biriktirme hastalığı görülmektedir. Aslında biriktirme hastalığı da bir obsesif kompulsif kişilik bozukluğu (OKKB) durumudur ve işin merkezinde dürtü kontrol bozukluğu vardır. Kişi, takıntılı bir şekilde eline geçen her şeyi evine getirip biriktirmeye çalışır ve evine getirdiği eşya her ne olursa olsun dışarıya atılması, kişi için son derece rahatsız edici bir durumdur.

Çocukluk dönemlerinde çeşitli nedenlerden dolayı kıtlıklar ve ciddi ekonomik sorunlar yaşamış olan insanlar, ilerleyen yaşlarda biriktirme hastalığına yakalanabilirler. Ayrıca anne ve babadan, eşten, sevgiliden, çok sevilen bir arkadaşından hediye gelen bir eşya ayrılma, koruma ve savunma içgüdüğü ile biriktirme hastalığını oluşturabilir. Dolayısıyla duygusal yoksunluklar, reddedilme, aldatılma, sevgi ve şefkat ihtiyaçlarının yeterli düzeyde karşılanamaması, eşyalara ya da hayvanlara ilginin dönmesine sebep olabilmektedir. Evinde ya da iş yerinde çok sayıda hayvan beslemek ve bunların hiç birini başkasına verememek de, hastalık düzeyinde olmasa bile bir çeşit biriktirme alışkanlığıdır.

Bazı kişiler de bu hastalık nedeniyle internet kullanımı fazlasıyla görülür ve biriktirme hastalığına yakalanan kişiler neredeyse tüm vakitlerini internetteki siteleri gezerek geçirirler.



Taze Zerdeçal Mucizesi

Modern hayatın bedenimizde yarattığı tahribatı içindeki yararlı maddelerle alt eden zerdeçalın faydaları saymakla bitmiyor. Taze zerdeçal kanserden şeker hastalığına kadar pek çok konuda mucizevi faydalara sahip. Onkolog ve fitoterapi uzmanı aynı zamanda Türkiye Fitoterapi Derneği Başkanı Prof. Dr. Canfeza Sezgin, zerdeçalın faydalarını anlatıyor.



Neden zerdeçalı taze tüketmeliyiz?

Hastalıklardan korunmada bitkideki bir maddeden ziyade tamamının tüketilmesi daha fazla yarar sağlar. Ayrıca gıdaların taze tüketilmesi, depolanmış veya toz haline getirilmiş formlara göre bazı avantajlar içerir. Taze zerdeçal, zerdeçal tozunda olmayan birçok faydalı doğal bileşen içerir. Örneğin zerdeçal yağı, zerdeçalın işlenmesi esnasında kaybolur. Buna benzer birçok yararlı zerdeçal bileşeni işlenme sürecinde kaybolması besleyici özelliğinin azalmasına neden olur. Taze zerdeçalın yaklaşık olarak yüzde 6-9'u yağdır. Zerdeçal yağı da antikanser bileşen kurkuminin emilimini artırarak vücudun maksimum yararlanmasını sağlar. Ayrıca sadece taze zerdeçalda bulunan uçucu yağ, kurkuminin yararını daha da artırır.

Zerdeçalın toz formunda uzun süre bekletilmesi içerdiği temel yararlı bileşen olan kurkuminin azalmasına neden olur. Taze zerdeçal, sağlıklı hücrelere hasar veren zehirli maddeleri (serbest radikal) önleyen antioksidan bileşenleri kurutulmuş zerdeçalda daha fazla içerir. Gıda güvenliği tüm dünyada önemli bir sorundur. Toz formda zerdeçal içine farklı dolgu maddelerinin katılması, renklendiricilerin katılarak kalitesiz ürünlerin pazarlanması gibi kalite kontrol sorunları taze zerdeçal tüketilerek giderilir.

Kanser salgınına karşı zerdeçal tüketin

Zerdeçal deri, meme, prostat ve kalın bağırsak kanseri dahil çeşitli kanser tiplerine karşı korunmada yardımcı olup günümüzde tedavide destek olarak da kullanılır. Daha çok laboratuvar ve hayvan çalışmaları olmakla birlikte son yıllarda kanser hastalarında klinik çalışmalarda kurkuminin katkısı yoğun olarak araştırılır. İçerdiği doğal antioksidanların antikanser etkiden sorumlu olduğu düşünülmür.

Beyninizin yaşlanmasına ve unutkanlığa karşı faydaları

Yaşam süresinin uzaması bunama ve Alzheimer hastalığı gibi rahatsızlıkların görülmesini arttırdı. Hafıza sorunu yaşayan kişi sayısı çoğaldı. Zerdeçal beyinde amiloid plaklarının oluşumunu engellerken iltihap önleyici özelliği ile beyin hasarını azaltabilir. Erkenden sofralarımızda yer vereceğimiz zerdeçal ileride beyin hastalığı görülmesinin engellenmesinde yardımcı olabilir.

Şeker hastalığına faydaları

Şeker hastalığının görülmesi şişman veya normal kilolu olan insanlarda giderek artıyor. Zerdeçal tek başına veya beraberinde karabiber ile birlikte verildiğinde kan şekeri ve kan yağlarının düşürülmesine yardımcı olabilir. İnsülin direncinin azaltılmasıyla kan şekerlerinde de iyileşmeye destek olur.

Sindirim sistemi faydaları

Zerdeçal sindirime yardımcı olan safra üretimini artırır. Toplumda sık görülen hazımsızlık yakınmalarını ve mide ekşimesini azaltır. Daha çok kadınları etkileyen hassas (spastik) bağırsak hastalığını yatıştıran zerdeçal, iltihabi bağırsak hastalıklarından ülseratif kolitin kontrol altına alınmasına yardımcı olur. Fakat aşırı tüketimi midayı rahatsız edebileceğinden dikkat edilmeli.

İltihap önleyici ve eklem ağrısını azaltıcı faydaları

Birçok insanda müzmin, iyileşmeyen iltihabi süreç bulunur. Günümüzde beslenme bozukluğu, hazır ve işlenmiş gıda tüketiminin artması, hareketsizlik ve şişmanlık bunun nedenleridir. (Obezite de bu nedenlerden ötürü dünya çapında yayılma gösteriyor.) Müzmin iltihap kanser, eklem romatizması, ülseratif kolit, kolesterol yüksekliği ve ağrı gibi sorunlara neden olabilir. Zerdeçal içerdiği kurkumin bileşiği ile iltihabi süreci önlemede fayda sağlayabilir. Zerdeçal ilerleyen yaşta eklem ağrılarının azaltılmasında yardımcı olabilir. Zerdeçal dünyada eklem kireçlenmesi veya eklem romatizmasında tıbbi tedaviye yardımcısı olarak kullanılır ve bilimsel çalışmalar bunu desteklemektedir. Zerdeçal aynı zamanda mikrobik olmayan göz iltihabı biçimi olan üveitin destek tedavisinde de faydalı olabilir ve şikâyetleri azaltmaya yardımcı olur.

Kalp ve damar sağılığını destekler

Bilimsel araştırmalar, zerdeçalın damar kireçlenmesinin durdurulmasına, atardamarlarda plak oluşumunun azaltılmasına ve kan pıhtısı oluşumunun engellenmesinde yardımcı olabileceğini düşündürür. Bu özellikleri ile kalp hastalığı, kalp krizi ve inmeyi önlemeye yardımcı olabilir. Zerdeçal damar kireçlenmesine neden olan kötü kolesterol olan LDL'nin düşürülmesine destek olur. Çağımızın salgın hastalıkları arasında olan şişmanlık, insülin direnci ve metabolik sendromu olanlarda faydalıdır.

Taze zerdeçal nasıl tüketilebilir?

Zerdeçal içine katıldığı gıdalara şifa, renk ve lezzet vermekle kalmaz aynı zamanda onların bozulmasını da geciktirir. Doğal koruyucudur. Taze zerdeçalın daha ekonomik olması sağılık için tüketiminin düzenli yapılabilmesini sağlayabilir. Taze zerdeçal içerdiği aromatik yağlar ile daha güzel tat ve koku verir. Tüketimi daha kolaydır. Çok farklı tüketim şekilleri vardır. Bunlar; doğal altın renginde pasta yapabilirsiniz, süte karıştırıp blender ile altın renginde lezzetli ve aromalı bir içecek elde edebilirsiniz, köri sosu yapabilirsiniz, salatalara ince dilimleyebilirsiniz, smoothies yapabilirsiniz, zerdeçal turşusu yapabilirsiniz

Taze zerdeçal ne kadar tüketilebilir?

Her gün düzenli olarak taze zerdeçal tüketmek isteyenler için günlük kullanım miktarı 6-8 gramdır.

Zerdeçalı kimler tüketmemeli?

Hamilelerde rahim kasılmalarını artırabileceği için yoğun tüketilmemesi önerilir. Bir hafta içinde ameliyat olacak olanlar zerdeçal tüketmemeli.





ETKİNLİK TAKVİMİ



Automechanika İstanbul 2018

Uluslararası Otomotiv, Yedek Parça ve Aksesuarları Fuarı Automechanika, 5 Nisan'da kapılarını açıyor. TÜYAP Fuar Merkezi'nde 8 Nisan'a kadar devam edecek Automechanika İstanbul, bu yıl bir kez daha rekor sayılarla açılış yapıyor: 1.667 katılımcı, 14 salonda toplam 40.516 metrekarede yerini alıyor. Fuar baştan sona ürün gruplarına göre yeniden yapılandırıldı; yağlar, lastikler, aküler ve kamyon-çekici uzmanlığı gibi çeşitli yeni bölümler eklendi.



Saint Petersburg Bale Tiyatrosu - Kuğu Gölü & Uyuyan Güzel

Dünyaca ünlü bale topluluğu Saint Petersburg Ballet Theatre (SPBT), Kuğu Gölü ve Uyuyan Güzel gösterileri için TİM Show Center'da sahne alacak. 1994 yılında Konstantin Tachkin tarafından kurulan topluluk altı kıtada, yılda 200'den fazla gösteriye imza attı. Kuğu Gölü 16 ve 17 Mart'ta 21.00'da, Uyuyan Güzel 18 Mart, 15.00'da izlenebilir.



Mart & Nisan Konserleri

Fazıl Say-Nazım Konseri
28 Mart, 21.00
TİM Show Center

MFÖ
3 Mart, 21.00
Bostancı Gösteri Merkezi

**% 100 Akustik:
Pentagram**
3 Mart, 21.00
IF Performance Hall Beşiktaş

Selami Şahin
3 Mart, 22.00
Jolly Joker Beyoğlu

**Garanti Caz Yeşili:
Son Lux**
3 Mart, 22.30
Salon İKSV

**İstanbul'da Pazar
Konserleri: Zekai Tunca**
4 Mart, 14.00
CRR Konser Salonu

**Aleksandrov Rus
Kızılordu Korosu**
5, 6 Mart, 20.00
CRR Konser Salonu

Athena – Suede Jam
8 Mart, 19.00
Bostancı Gösteri Merkezi

**Emel Sayın –
Bestekarlarımız: Zeki
Müren**
9 Mart, 20.00
CRR Konser Salonu

**Tobias Feldmann & Boris
Kusnezow – İstanbul
Resitaleri**
13 Mart, 20.00
Sakıp Sabancı Müzesi

**King Gizzard and The
Lizard Wizard**
13, 14, 15 Mart, 21.30
Salon İKSV

**Duo Sera – Miles Davis'e
Klasik Sevgilerle**
15 Mart, 20.30,
Aşkenazi Sinagogu
16 Mart, 20.30, Surp Levon
Ermeni Katolik Kilisesi

Hadise
17 Mart, 21.00
Bostancı Gösteri Merkezi

**Aşık Veysel – Dostlar
Beni Hatırlasın**
20 Mart, 20.00
CRR Konser Salonu

Flapper Swing
3 Nisan, 19.00.
İKÜ Akingüç Oditoryumu

Glykeria
3 Nisan, 20.30.
İş Sanat Kültür Merkezi

**Ring Without
Words**
5 Nisan, 20.00
Lütfi Kırdar Anadolu
Auditorium

Vega
6 Nisan, 20.00
IF Performance Hall Beşiktaş

Haluk Levent
6 Nisan, 22.00
Jolly Joker Beyoğlu

Mirkelam
7 Nisan, 21.30
Beyrut Performance

Kalben
18 Nisan, 20.00
IF Performance Hall Beşiktaş

**Everything
Everything**
21 Nisan, 22.00
Salon İKSV

**Garanti Caz Yeşili:
Uluslararası Caz Günü,
Girls in Airports**
30 Nisan, 21.30
Salon İKSV



King Gizzard and The Lizard Wizard

Tiyatro



Othello
1, 2, 3, 7 Mart, 20.30
Küçük Salon

Frida
5 Mart, 19.00
İKÜ Akingüç Oditoryumu

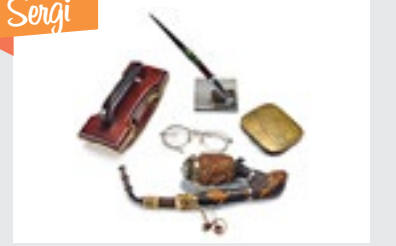
Çehov Kabare
20 Mart, 20.30.
Ataköy Kültür Merkezi Müşfik Kenter
Sahnesi

Şen Makas
8 Nisan, 18.30
Kenter Tiyatrosu

Notre Dame Quasimodo Müzikali
10 Nisan, 20.30
Leyla Gencer Opera ve Sanat Merkezi

Evlilik Curcunası
15 Nisan, 20.30
Ataköy Kültür Merkezi Müşfik Kenter
Sahnesi

Sergi



Karma Sergi "X"
24 Ocak -24 Mart 2018
Endless Art Taksim

**Karma Sergi
"İmgesel Zaman / Imaginative Time"**
1 Şubat -21 Mart 2018
Kare Art Gallery

**Osman Dinç
"Balmumu Arının Alın Teridir /
Beeswax is The Elbow Grease Of
Bees"**
10 Şubat -31 Mart 2018
Pi Artworks

**Şehirlere Alışmadı: Sabahattin
Ali'nin Şehirleri**
14 Şubat – 27 Nisan 2018
Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık

Orhan Taylan Resim Sergisi
25 Şubat-19 Mart 2018
Armoni Sanat Galerisi

D&R ÇOK SATAN KİTAPLAR



Gazi Mustafa
Kemal Atatürk
İlber Ortaylı



Beni İçinden Sev
Ahmet Batman



Saklı Seçilmişler
Soner Yalçın



Ustalık Gerektiren
Kafaya Takmama
Sanatı
Mark Manson



Ikigai – Japonların
Uzun ve Mutlu
Yaşam Sırrı
Hector Garcia



Yine de Sevdik
Miraç Çağrı Aktaş



Kendine İyi Bak
Arda Erel



El Vedūd
Tuğçe Işınsoy



Üç Kız Kardeş
İclal Aydın



Dua Kader
Değiştirir
Ethem Emin
Nemutlu

Yeni Filmler



Mart-Nisan'da CINEMApink'de

Ailecek Şaşkıncı



Babasının şirketinin başına geçerek CEO'luk görevini üstlenen Ferhat şımarık bir adamdır. Çocuğu yapıyla dikkat çeken Ferhat'ın sağ kolu onun çocukluk arkadaşı, şirketin finans müdürü Gökhan'dır. İkili çalışanlarına pek de nazık davranmamaktadır.

Kaybedenler Kulübü Yolda



Kaan ve Mete Olimpos'ta, kalabalık bir Kadıköy grubuyla yaptıkları tatilin sonunda, motorlarıyla İstanbul'a doğru yola çıkarlar. Yolda, hayat onlara ve bize yolun, yolculuğun ve ilişkilerin hiçbir zaman planlandığı gibi ilerlemediğini oldukça sert bir biçimde gösterecektir.

Direnış Karatay



Guyaseddin, babası Alaattin Keykubat'ın zehirlenerek öldürülmesi üzerine tahta geçmiştir. Fakat o, babası gibi yetenekli bir devlet adamı değildir. Bu durum Moğol baskılarının artmasına neden olur. Karatay bu baskılara karşı halkı büyük bir direniş hazırlamayı planlar.

Mahalle



Filmin temelinde bir mahalle bulunuyor: Kendi kurallarını koyan bir mahallede yaşayan üç arkadaş sıradan hayatlarına devam ederken bir değişiklik olur. Mahalleye yeni taşınan gizemli bir yabancı'nın ortaya çıkışı üçünün hayatını da kökünden değiştirir.

Düğün Salonu



Aynı gün aynı saatte aynı binada iki farklı düğün vardır. Birbirine çok benzeyen dört ailenin bir araya geldiği bu en mutlu günde, bir düğünün gelini ile diğer düğünün damadı birbirini tanımaktadır. Ve bu tanışıklık, iki düğüne de damgasını vuracaktır!

Tomb Raider



Babasının ortadan kaybolmasından sonra, Lara küresel ticaret imparatorluğunun başına geçmeyi reddetmiştir ve üniversite dersleri alırken bir yandan da Londra'da bir bisiklet kuryesi olarak çalışmaktadır. Bir noktada kendini babasının kayboluşunu araştırırken bulur.

Çocuklar Sana Emanet



Dramatik hikâyeleriyle kendi kitlesini yaratan yönetmen Çağan Irmak'ın yeni çalışması yine oldukça duygusal. Filmin konusu, bir trafik kazasının travmasını atlattırmaya çalışan iç mimar Kerem'in şifacı bir kadın ve köylülerle geçirdiği anıma süreci.

Başlat



Ailesini küçük yaşta kaybeden Wade Watts, zamanını The Oasis adlı bir oyun evreninde geçirir. Oyunun milyoner kurucusu oyun evreninin içine bir anahtar saklamıştır ve öldüğünde tüm servetini ve oyunun kontrolünü bu anahtar bulana vadetmektedir.

Bizim Köyün Şarkısı



İstanbul'da yaşayan Çınar'ın en büyük hayali müzik yarışmasına katılmaktır. O, yarışma gününü beklerken bir anda babasının köyüne taşınırlar. Zeki kız kardeşi Zeynep ile yeni yaşamalarına alışmaya çalışan Çınar, köyde yeni arkadaşlar bulmuştur.

Pasifik Savaşı: İsyan



Babasının uzaylılara karşı savaşırken ölmesi üzerine pilot eğitimini yarıda bırakan Jake, suç dünyasına bulaşır. Kardeşi Mori'nin yardım elini geri çevirmeyen Jake, yetenekli pilot Lambert ve 15 yaşındaki Jaeger hacker'ı Amara ile güçlerini birleştirip savaşa katılır.

Can Feda



Televizyon dizilerinin müdavimlerinin yakından tanıdığı Burak Özçivit ile Kerem Bursin, vatan için mücadele eden iki askerin milli mücadelesini anlatan Can Feda'da buluşurlar. Filmin yönetmenliğini Çağatay Tosun üstlenirken, senaryo Zafer Külünk'e aittir.

Yenilmezler: Sonsuzluk Savaşı



Kaptan Amerika ve Iron Man'in arasında yaşananların ardından kahramanlarımız, birbirlerinden ayrılır. Ancak dünya bir kez daha tehlikeye girer. Sınırsız bir güç kaynağı olan sonsuzluk taşlarının peşine düşen Thanos'a karşı tüm kahramanlar birleşmek zorundadır.



Tülin Türkmenoğlu

Yaş: 65

Emekli Öğretmen



15 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en sık **Madame Coco, LC Waikiki ve 5M Migros'a** uğrarım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Aradığım her şeyi bulabiliyorum.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **Stres atıyorum.**Yemek katında en çok **Pidem ve HD İskender'e** uğranm.

Emrah Eraslan

Yaş: 40

Bankacı



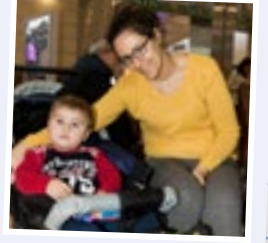
10 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en sık **Flo ve LC Waikiki'ye** uğrarım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Alışkanlık ve ortamı.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **İhtiyaçlarımı gideriyorum.**Yemek katında en çok **Ayvalık Tadım ve Burger King'e** uğrarım.

Gülcan Karabulut

Yaş: 33

Öğretmen



7 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **5M Migros, Flo ve LC Waikiki'ye** uğrarım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Etkinliklere katılıyoruz ve güvenli bir AVM.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **Kendimi iyi hissediyorum, mutlu oluyorum.**Yemek katında en çok **Kayseri Mutfağı ve HD İskender'e** uğrarım.

Kuyumet Şahin

Yaş: 37

Ev Hanımı



18 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **Boyner, Toyzz Shop ve Tchibo'ya** uğrarım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Aktivitelere katılıyoruz ve ferah bir AVM.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **Stres atıyorum ve mutlu oluyorum.**Yemek katında en çok **Mc Donald's ve Tavuk Dünyası'na** uğranm.

Alpay Cesur

Yaş: 49

Plastik Mühendisi



17 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **5M Migros, Boyner, Joker Baby ve D&R'a** uğrarım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Yakın olması ve aradığım her şeyi bulabiliyorum.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **Stres atıyorum.**Yemek katında en çok **HD İskender'e** uğrarım.

Bekir Dok

Yaş: 29

İnsan Kaynakları



12 yıldır Beylikdüzü Migros AVM'ye geliyorum.

Burada en çok **5M Migros ve LC Waikiki'ye** uğrarım.Beylikdüzü Migros AVM'de zaman geçirmenin en güzel yanı; **Sıcak ve samimi bir ortamı olması.**Alışveriş yapmayı seviyorum; **Mutlu oluyorum ve stres atıyorum.**Yemek katında en çok **Pidem ve HD İskender'e** uğrarım.

Çocuk Odasında Hangi Renkleri Tercih Etmeli?

Yapılan bilimsel çalışmalara göre renklerin zihinsel gelişime, yaratıcılığa, üretkenliğe, öğrenmeye etkisi olduğunu belirten E İstanbul Rumeli Üniversitesi Öğretim Görevlisi Betül Uç, çocuk odası dizaynında ebeveynlere önerilerde bulunuyor.

Çocuklar, renkleri hayatlarının her alanında görmekten hoşlanırlar. Erkek çocuk için mavi, kız çocuk için pembe renk düzenleri yapılmamalıdır. Çocuklar için hazırlanan mekânlarda tüm renkler ve özelliklerle kırmızı, mavi, yeşil -ana renk- dengeli bir biçimde duvar ve eşyalara dağıtılmalıdır. Renklerde koyuluk açıklık farkları da oluşturulmalıdır.

Kişisel Özellikler Önemli

Çocuk odaları; içinde eğlenebilecekleri, rahat olabilecekleri ama aynı zamanda sağlıklı bir uyku için kalabalık olmayacak şekilde dizayn edilmelidir. Çocuk odası dekorasyonu için canlı renk kullanımı onların yaratıcı iç dünyasını hareketlendirmek için elverişlidir. Ancak her renk çocuğunuzun kişiliğine uymayabilir. Nasıl ki her bireyin sevdiği renkleri karakterine ve zevklerine göre değişiyor, çocuklar için hazırlanan odaların da çocukların kişisel özelliklerine göre renklendirilmesi ve dizayn edilmesi gerekir.

Duyusal ve Fiziksel Gelişimde Renklerin Önemi:

Kırmızı: Enerji verir, uyarıcıdır, iştah açan bir renktir.
Pembe: Kırmızıya göre daha az etkili bir renktir. Sakinliği ve mutluluğu temsil eder.
Turuncu: Canlılık, enerji ve eğlenceyi temsil eder. Sindirim ve bağışıklık sistemini etkiler.
Sarı: Konsantrasyonu sağlar, ilham vericidir, beyni uyaran bir renktir.
Mavi: Huzur verir, rahatlatıcı ve sakin-

leştiricidir, özgürlüğü temsil eder.
Yeşil: Dinlendirici ve güven vericidir. Yaratıcılığı etkiler ve güven duygusunu temsil eder.
Mor: Sorumluluk ve otorite duygusu barındıran ama hareketi azaltan bir renktir.

Çocuk odaları için duvar boyası seçimi yapılırken yağlı boya yerine su bazlı boya tercih edilmelidir. Bunun nedeni su bazlı boyalar, tiner gibi kimyasallarla değil su ile seyreltilir. Duvarların nefes almasını engellemez, kısa sürede kurur ve koku bırakmaz. Küf önleyici ve anti bakteriyel seçenekleri vardır. Bir diğer

alternatif, kimyasal kullanmadan ekolojik doğal ham maddelerle üretilmiş sağlıklı boya serileridir.

Renk Sayısını Sınırlandırın

Bir konutun mekân özelliklerine uygun, anlamlı ve estetik görünüm tasarlamak için renk düzeni kurmak gerekir. Bir renk düzeni oluşturulurken tercih edilecek renklerin belirlenmesinde, eğitim ve alanına dayalı kişisel beğeniler, kültür, gelenek ve sosyal olgular, yöresel eğitler ve pek çok etken, renk seçimi konusunda etkili olur. Bu nedenle, renk türü açısından mavi yerine yeşilin, kırmızı

yerine sarının ya da koyu renkleri yerine açık renklerin seçilmesi durumunda en uygun sonuçlara ulaşılabileceği gibi salt kişisel tercihleri yansıtan kuralların verilmesi doğru bir yaklaşım değildir.

Mekânda kullanılan renk sayısının çoğaltılması, algısal güçlüğü, dikkat bozukluğuna ve görsel konforsuzluğa sebep olur. Renk sayısı sınırlı tutulması (3-5), renk düzeninin daha anlamlı olmasını ve yapılmak istenen etkinin daha kolay algılanmasını sağlar. Koyu renkler, büyük yüzey alanlarında tercih edilmemelidir. Yüzeyden yansıyan ışığın renksel özelliği değiştiğinde, yüzeyin algılanan rengi değişir.

Aydınlatma Kusurlarından Kaçının

Çocukların renkleri doğru algılaya bilmeleri için yüzeyleri aydınlatırken doğru ışık rengi seçilmelidir. Aydınlatma ve renk birbirinden bağımsız değerlendirilmemelidir. Çocuk odaları aydınlatılırken tayfsal yapısı düzgün bir ışıkla aydınlatılmalıdır. Bu mekânların bol gün ışığı alması en iyi çözümlerden biridir. Kapalı hava koşullarında gün ışığı büyük oranda yetersiz kalacağı için gün ışığına benzer tayfa lambalar tercih edilmelidir. Örneğin, mavi renkli bir yüzey sarı (sıcak) ışık ile aydınlatıldığında görünen yüzey rengi yeşil olarak algılanacaktır, beyaz (soğuk) bir renkle aydınlatıldığında mavi renginin tonunda sapsımsı olacaktır. Çocukların renkleri doğru öğrenmeleri için aydınlatma kusurlarından kaynaklanan görsel rahatsızlıklar olmamalıdır.



ASTROLOJİ

Beylikdüzü Migros AVM ziyaretçilerine özel Mart - Nisan 2018 burç yorumları.

Hande Kazanova

info@handekazanovam.com
www.handekazanovam.com

Koç

(21 Mart-20 Nisan)



02 Mart'ta oluşan dolunayla beraber iş hayatınızda, günlük iş akışınızın düzeninde değişimler oluşabilir. 06 Mart'ta iş alanlarınızda önemli girişimlerinizi konuşabilir, daha fazla kendi hayatınızla ilgili alanlara yönelebilirsiniz. 17 Mart ve sonrasında enerjinizi kariyerinize yönlendirebilirsiniz. Güçlü, iradeli yapınızla önemli işlerinizde kendinizi ortaya koymak önem kazanıyor. 02 Nisan'da iş ve kariyer alanlarınızda, toplum önü işlerinizde bazı sıkıntı ve sorunlara açık olabilirsiniz. 11-12-14 Nisan'da işinizde ve parasal adımlarınızda yaratıcı yönlerinizi kullanacaksınız. Başka insanlara yardım etmek önem kazanabilir. 16 Nisan'da oluşan yeniayla beraber planlarınızı, girişimlerinizi uygulamaya başlayabilirsiniz.

Boğa

(21 Nisan-21 Mayıs)



02 Mart'ta oluşan dolunay aşkı karşınıza getirebilir. Sosyal ortamlarda tanışacağınız veya tanışmış olduğunuz bir insanla kendinizi aşkın ortasında bulabilirsiniz. 07 Mart'tan sonra elinizi ayağınızı hareketli olaylardan çekeceksiniz. Günlük işlerinizi düzenlemek, olaylara geri plandan bakmak önem kazanıyor. 17 Mart'ta oluşan yeniay, ortamlarınızdaki değişiklikler için sizi destekleyecek. Yeni ortamlar, yeni ilişkiler, yeni işler anlamında önemli kararlarınızı devreye sokabilirsiniz. 15 Nisan'da Merkür'ün düzelmesiyle beraber hem özel hayatınızda hem de para alanlarınızda yaşadığınız sıkıntılar geride kalmaya başlayacak. 24 Nisan itibarıyla parasal konular önem kazanıyor. Paranızı ve kazançlarınızı arttırabilir, algınızı bu alana kaydırabilirsiniz.

İkizler

(22 Mayıs-21 Haziran)



02 Mart'ta oluşan dolunay, ev, aile ve yuva alanlarınızda hassas ve duygusal sonuçları karşınıza getirebilir. Önemli bir aile işine odaklanabilir, bir meseleyle karşı karşıya kalabilirsiniz. 17 Mart'ta oluşan yeniay, kariyerinizde başlatmak istediğiniz işler adına sizi destekliyor. Bu dönemde yeni iş teklifleri alabilirsiniz. 23 Mart'ta Merkür geriliyor. Merkür sizin sosyal çevre ve arkadaş evinizde gerileyecek. Bu alanlarda bir takım iletişim sıkıntılarını karşınıza getirebilir. 05 Nisan'da bazı aksilik ve sorunlar sinirlerinizi bozsa bile anlayışlı yapınızı korursanız sorunlarınıza 07-11-12 Nisan'da güzel çözümler bulabilirsiniz. 24 Nisan ve sonrasında aşk hayatınız görünür hale gelmeye başlayacak. Kendinizi ön plana almak isteyecek, görüntünüze önem vereceksiniz.

Yengeç

(22 Haziran-22 Temmuz)



06 Mart'tan sonra kariyerinize ve iş hayatınıza odaklanacaksınız. 17 Mart itibarıyla enerjinizi ilişkilerinize yönlendireceksiniz. İkili ilişkileriniz, evliliğiniz ve ortak iş alanlarınızda daha fazla çaba sarfedebilir, bu alanlarda organize bir şekilde hareket etmek isteyebilirsiniz. Çabalarınızın karşılığını kısa sürede alacaksınız. 31 Mart'ta oluşan dolunayda aile hayatınıza daha fazla önem vermelisiniz. Aile büyüklerinizin hayatında duygusal sorunlar, gelgitler oluşabilir. Çocuklarınıza daha fazla zaman ayırmak isteyeceksiniz. 04-05 Nisan'da özel hayatınızda çok dikkatli olun. Baskıya gelemeyecek, karşı tarafında aynı duygular altında olacağını göreceksiniz. 16 Nisan'da oluşan yeniay kariyerinizde, aile düzeninizde yeni oluşumları karşınıza getirebilir.

Aslan

(23 Temmuz-23 Ağustos)



02 Mart'ta oluşan dolunay, elinize para geçirebilir. Bu sayede biraz olsun rahatlayacaksınız. 06-07 Mart itibarıyla eğitim hayatınıza daha çok önem vereceğiniz, kendinizi geliştireceğiniz alanlara yöneleceğiniz bir dönem başlıyor. 23 Mart'ta Merkür gerileyecek ve seyahat, eğitim, hukuk, medya, yurtdışı bağlantılı işler, ticaret konularında bazı iletişim sıkıntılarını hayatınıza sokabilir. Bu alanlarda önemli kararlarınızı 15 Nisan'a kadar almamaya çalışın. 02 Nisan'da sağlığınızda bir takım sıkıntı ve sorunlara açık olacaksınız. Kendinizi çok ihmal etmeyin. 16 Nisan'da oluşan yeniay, seyahat, eğitim, yabancılarla yapılacak olan işler, yurtdışı bağlantılı konularda önemli adımları destekleyen bir yeniay olacak.

Başak

(24 Ağustos-23 Eylül)



06-07 Mart itibarıyla ortak harcamalarınıza yöneleceksiniz. Parasal konuşmalar, anlaşmalar hızlanabilir. Harcamalarınızda dikkatli olmanızda fayda var. 17 Mart'ta oluşan yeniay özel hayatınızda ve ikili ilişkilerinizde almak istediğiniz kararları harekete geçirebilir. Önemli ortak parasal işlerinizi 20 Mart'a kadar halletmeye çalışmalısınız. Zira 23 Mart'ta Merkür gerilemeye başlıyor. Bu tarihten 15 Nisan'a kadar önemli bir borcun, kredinin, parasal anlaşmanın altına girmeyin. 12-14 Nisan özel hayatınızdaki insan ve onun kardeşleriyle olan bağlantılar kuvvetli olabilir. Bir seyahat planını devreye koyabilir, gelecek planlarınızı oluşturabilirsiniz. 24 Nisan'da kariyerinize ve iş hayatınızdaki ilişkileriniz ağırlık kazanabilir.

Terazi

(24 Eylül-23 Ekim)



06 Mart itibarıyla eşiniz veya sevgilinizle olan iletişiminizi arttıracaksınız. Birgün sonra Venüs'ün de ilişkiler alanınızı ziyaretıyla birlikte ilişkilerinizde uyum ve ahenk arayışınız artabilir. Bu dönemde sürpriz ilişkilere de hazırlıklı olun. İş hayatınızda uygulamak istediğiniz kararlarınızı 17 Mart'ta oluşan yeniay zamanı yapabilirsiniz. 20 Mart sevdiğinizle aranızı düzeltmek, ilişkilerinizdeki sorunları konuşmak için harika. Nisan başında aile ve ev hayatınızda enerjinizde sıkıntı ve blokajlara açık olmalısınız. Eşinizle, kendi ailenizin ilişkilerine bu tarihlerde dikkat edin. 15 Nisan'da Merkür'ün düzelmesiyle birlikte sevdiğiniz insanla, partnerinizle iletişiminizde daha bir rahatlayabilirsiniz. 30 Nisan'daki dolunay elinize para geçecek bir dolunay.

Akrep

(24 Ekim-22 Kasım)



02 Mart dolunayında, sosyal çevrenizdeki hareketliliğin hayatınıza da yansıdığını göreceksiniz. Yakın çevrenizdekiler sizden desteğini esirgemeyecek. 07 Mart'tan sonra sağlığınıza özen göstereceksiniz. Spora yazılma, yeni bir beslenme programı oluşturmak anlamında şanslı bir dönem. 11-13 Mart'ta dikkatli olun. Sportif faaliyetlerinizde, yakın çevrenizin sağlığıyla ilgili durumlarda sıkıntı yaşayabilirsiniz. 17 Mart'ta oluşan yeniay, aşk, eğlence, çocuk adımlarınızdaki kararlarınızı uygulamak için sizi harekete geçirebilir. 07-11 Nisan'da sevdiğinizle iletişiminizi sağlam tutacaksınız. Yakın çevrenizden bir insan kalbiniz boşsa size beğenisini dile getirebilir. 18 Nisan'da farklı ve yeni iş teklifleri karşınıza çıkabilir.

Yay

(23 Kasım-22 Aralık)



06 Mart'tan sonra aşkı konuşacağınız, yüreğinizde hissedeceğiniz bir dönem başlıyor. 17 Mart'tan sonra enerjinizi maddi konulara harcamaya başlayacaksınız. İş hayatınızdaki koşturmalarınız artabilir. 20 Mart'ta aşk hayatınızda güzel şanslar yakalayabilirsiniz. Açılmak istediğiniz biri varsa bu tarih tam zamanı. Aynı zamanda birileri size hislerini dile getirebilir. 04-05 Nisan'da kolay demoralize olabilir, karşılaşılabilecek sonuçlara kolay tepkiler verebilirsiniz. 16 Nisan ve sonrasında özel hayatınızda almak istediğiniz kararları uygulayabilirsiniz. 24 Nisan ve sonrasında ilişkilerinizde meraklı, hareketli yapınızla hareket edeceksiniz. Size hizmet eden insanlarla iş ortamlarınızda daha fazla irtibat halinde olabilirsiniz.

Oğlak

(23 Aralık-20 Ocak)



Mart ayında koşturmacalı günlere hazır olun. 11-13 Mart iş kollarınızda kısa vadeli planlarınızı, toplantılarınızı devreye sokabilirsiniz. Hayat sizin arkanızda olacak. 20 Mart'tan sonra ihmal ettiğiniz aile yaşantınızın üzerine eğilebilir, ailenizde ve yuvanızda size ihtiyacı olan aile bireylerinizle daha fazla vakit geçirebilirsiniz. 31 Mart kariyerinizde önemli sonuçlara ulaşmanızı sağlayacak. Bir projenizde nihai bir sonuca ulaşabilir veya iş hayatınızda bazı hassas oluşumlarla karşılaşabilirsiniz. Nisan ayında aşk hayatınız, ailevi konularınız hayatınızın merkezinde olabilir. Aşk hayatınızda sürprizlere hazır olun. 02 Nisan'da sağlığınıza dikkat etmelisiniz. 20 Nisan'dan sonra eğlenceye, keyfe, aşka, çocuklara daha fazla vaktinizi harcayacaksınız.

Kova

(21 Ocak-18 Şubat)



02 Mart'ta oluşan dolunay ortak para alanlarınızda gerçekleşiyor. Eşinizin veya partnerinizin hayatındaki maddi değişimler sizin hayatınıza da etkileyebilir. 17 Mart'ta oluşacak yeniayda maddi konularda, yatırım alanlarındaki kararlarınız önem kazanacak. 23 Mart'ta Merkür geriliyor. İletişime dayalı işlerinizde yanlış anlaşılmalara açıksınız. İnsanlara kendinizi anlatmak kolay olmayabilir. 12-14 Nisan'da yardımseverliğiniz devrede. Ailenizdeki insanlara her yönden yardım etmek isteyecek, onları mutlu etmek için elinizden geleni yapacaksınız. 16 Nisan'daki yeniay, girişimleriniz ve başlangıçlarınız adına sizi mutlu edecek yeniaylardan. Satış, reklam, tanıtım, pazarlama, bilgisayara dayalı işlerinizde önemli adımlarınızı uygulayabilirsiniz.

Balık

(19 Şubat-20 Mart)



06 Mart itibarıyla maddi konularda önemli işler peşine düşeceksiniz. Para kazanma becerilerinizde aktif, özgür, cesur adımlar size kazandıracak. Ancak yine de tedbiri elden bırakmayın, harcamalarınızda dikkatli olun. 17 Mart yeniayı, sizin yenilayınız. Hayatınızdaki her tür başlangıç için desteklenecek, önemli kararlarınızı devreye sokacaksınız yalnız biraz acele etmelisiniz çünkü Merkür 23 Mart'ta gerilemeye başlıyor. Bu tarihe kadar cesur kararlar alabilirsiniz. 20 Nisan'dan sonra iletişimsel işlerinizde kendinizi göstermeye başlıyorsunuz. Satış, reklam, pazarlama alanlarınızda güzel açılımlar oluşabilir. İşlerin ve yapacaklarınızın üzerine düşmek önem kazanıyor. Bunun karşılığını fazlasıyla alacaksınız.

Geçmişin Tecrübesiyle Geleceğe Hazırlıyoruz



"Bakış Açınızı Değiştiriyoruz"

Bireysel Bursluluk Sınavı

4. sınıftan 11. sınıfa kadar

SON GÜN
31 MART

0212 871 0 224
A Ç İ

www.beylikduzuacikoleji.com

Whatsapp Hattı: 0530 480 3 224

Kavaklı Mh. İbrahim Müteferrika Cd. No:40 Yakuplu Marina/Beylikdüzü

MAĞAZA TELEFON REHBERİ

ALTINIĞNE	852 01 32	ÇİÇKÖFTEM	854 24 02	HATEMOĞLU	853 63 94 – 95	MC DONALD'S	853 84 76-0533 437 14 86	TOHİBO	0534 303 06 47
ARİS	852 60 89	COOK ŞEKER	852 84 27	HD İSKENDER	853 67 63	MEHMET TATLI	852 01 07 - 08	TEFAL	780 26 36
ARTI KUMPIR		D&R	853 06 10	HERRY	0546 552 99 45	MİGROS TAKSİ	853 27 27-853 28 29	THEORIE	853 83 29
ASAL GUMUŞÇULUK	852 02 93	DAGI	852 02 34 -0530 518 42 69	HUMMEL	853 10 93	MINİK APAÇİLER	0537 483 81 77 41	TOBACCO SHOP	853 05 12
ASAL KUYUMCULUK	852 01 22	DERİMOD	852 02 19-18/0533 484 91 81	İKBAL	852 98 00	5M MİGROS	0850 310 29 88	TORKU EKREM COŞKUN DÖNER	0535 685 68 74
ATAYUN	854 28 05	DIYAR BURMA	852 02 10	İKİLER TEKSTİL	852 25 60	OPMAR OPTİK	853 98 62	TOYZZ SHOP	852 66 97
AVYA	853 85 35	DRY CLEAN EXPRESS	853 37 37	JOKER	0850 200 12 32	ÖZDİLEK	871 51 87	TUDORS	0850 433 23 80
AY MEVLANA PİDE	853 15 24	D'S DAMAT	852 03 06 - 07	JOLLY TUR	871 11 45	ÖZŞUT	0212 872 72 62	TURKCELL (ARMES)	852 58 68 -853 10 62
AYVALIK TADİM	853 20 67	DUFY	852 02 37 - 38	KAHVE DÜNYASI	854 06 10	PAŞA FIRINI	852 22 61	TÜRK TELEKOM	852 00 42 /0507 487 04 44
BAMBI	853 73 96	ECE GÜMÜŞ	0532 541 31 17	KAPALI ÇARŞI DÖVİZ	852 18 72-73	PENTİ	854 34 05	VE ALA MANGAL	0532 715 09 10
BATİK	852 02 27 - 28	ELIT OYUNCAK	852 20 45	KARACA	0530 140 44 07	PETBOX	852 66 86	VESTEL	852 90 77 / 852 65 84
BİKO	853 35 50	ENGLISH HOME	987 45 00	KERVAN	852 00 53	PİDEM	852 89 94	VODAFONE	852 45 75-78
BEREKET DÖNER	854 22 68-69-853 39 99	ETSTUR	852 80 00	KFC	0533 489 88 89 / 444 35 55	PHILIPS	0543 915 55 27	WAFFLE POINT	853 77 91
BENİ YİKA	854 25 00	FAİK SÖNMEZ	853 85 07	KİGİLİ	852 43 45	POLİGON CAFE		WATSONS	853 93 72
BERNARDO	852 08 04-0533 777 36 05	FAN FANG	852 33 33 / 852 33 43	KOTON	0530 280 73 30	POLİGON PARK	0507 129 12 14	YATAŞ	852 03 50/0507 699 97 47
BEYLİK ECZANESİ	852 02 95	FATURA ÖDEME NOKTASI		KRİSPY KREME	852 83 77	POLO GARAGE	852 02 51 - 52	YEŞİL KUNDURA	852 02 63
BİLİK DERİ	852 10 42	FER OPTİK LENS MERKEZİ	852 01 37	LAGOON	0212 853 35 33	PRENSES BİJUTERİ	852 02 78	ZİYAFE	853 04 40
BOYNER	852 04 01	FLO	852 02 98	LC WAIKIKI	852 35 98	PRONAIL	854 27 28		
BU DA BOWLING	852 17 25	FLORMAR	0531 104 47 80	LEMAN KÜLTÜR	871 00 11	PUCÇA	853 19 97		
BUCKLE	852 50 12	FOTOSHOP	852 50 12	LEMONA	855 53 53	SAMSUNG	853 33 66 / 853 33 67		
BURGER KING	853 80 60	GARENITA (Araç Kiralama Servisi)	0538 545 74 28	LOYA	852 95 38	SEVİL PARFUMERİ	852 01 47		
CECİLE		GLORIA JEANS	853 36 31	LUFİAN	871 42 49	SIEMENS	852 00 63		
CENTONE	853 08 92	GOGGA	873 34 61	LUNCHBOX	852 40 66	STARBUCKS	853 45 06		
CİNEMAPİNK	853 61 12	GRATIS	444 6 900- 0850 210 69 00	MADAME COCO	852 60 01	SUPPLEMENTLER	853 00 16		
CİZBİZ GÜRME	721 29 30-31	GUSTO	853 67 19	MADO	853 33 03	TAC	485 83 04		
CONTINENTAL	852 03 03	GÜLAYLAR ALTIN	852 86 00	MARC & ANDRÉ	854 00 57	TANDIR DÖNER	873 55 55		
CRAZY PARK	853 54 64	GÜVEN SAATÇİM	853 68 70	MARKET BALIK BLM.	0530 500 44 04	TAVUK DÜNYASI	852 45 12		

Çalışma Saatleri

Alışveriş Merkezi

Mağazalar

Açılış

09:30

10:00

Kapanış

22:00

22:00

BEYLİKÖZÜ
MİGROS
AVM

Her gün hizmetinizdeyiz

Çalışma Saatleri		
	Açılış	Kapanış
Alışveriş Merkezi	09:30	22:00
Mağazalar	10:00	22:00



Gazete*M*
ISSN 3147-334X

ISSN 3147-334X

ECE Türkiye Proje Yönetimi A.Ş.

YÖNETİM ECE Türkiye

ECE Türkiye Proje Yönetimi A.Ş.
 Beylikdüzü Migros Alışveriş Merkezi Barış Mah.
 Sakarya Cad. No.1 34520 Beylikdüzü – İstanbul
Telefon: (0212) 852 00 01 **Faks:** (0212) 852 00 09
E-posta: info@beylikduzumigrosavm.com

YAYIN **omaoma**

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü: **Oktay Uludağ**
Kreatif Direktör: **Ümit Kurt**
Editör: **Tülay Özgür**
Grafik Tasarım: **Onur Koç**
Moda ve Güzellik Editörü: **Derya Kırım**

Bilgi ve Danışma: info@omaoma.com.tr
Baskı: İHLAS GAZETECİLİK A.Ş. Merkez Mah.
 29 Ekim Cd. İhlas Plaza No:11A/41 Yenibosna/
 İSTANBUL Tel: (212) 454 30 30

© Beylikdüzü Migros AVM Gazete'M, T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır. Gazetede yayımlanan yazı ve görseller izinsiz kullanılamaz ve alıntı yapılamaz.